

Spaghetti mit Gambas, Zucchini und Minze

Zutaten für die Muscheln (für 4 Personen):

- 1 TL Chili-Flocken
- 500 g Venusmuscheln
- 4 Zehen Knoblauch
- 2 Zweige Thymian
- 6 EL Olivenöl
- 100 ml Weißwein

Muscheln in eine große Schüssel geben und unter fließendem kaltem Wasser waschen. Dabei gegeneinander reiben, um Kalk- und Sandablagerungen zu entfernen. Abgießen, abtropfen lassen und die bereits geöffneten Exemplare aussortieren.

Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine große Pfanne erhitzen und das Öl hineingeben. Knoblauch und Chili darin kurz anschwitzen. Muscheln und Thymianzweige hinzufügen und alles mit Weißwein ablöschen. Etwa 3 Minuten garen, bis die Muscheln geöffnet sind. Durch ein Sieb abgießen, dabei den Fond auffangen. Die Muscheln nach Wunsch aus den Schalen lösen, geschlossene Muscheln wegwerfen.

Für die Gambas:

- 12 Gambas
- 2 kleine Zucchini
- 200 g (z.B. Sorte Tomberry) Mini-Tomaten
- 1 Zweig Thymian
- 4 Zehen frischer Knoblauch
- 1 rote Chili-Schote

Gambas schälen, den Darm entfernen, abwaschen, auf Küchenpapier trocknen und in daumenbreite Stücke schneiden.

Zucchini waschen, Enden abschneiden. Die feste grüne Schale dick vom weichen Inneren abschneiden und in schmale Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen. Chili-Schote ebenfalls waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Gamba-Stücke mit dem Thymianzweig von allen Seiten gleichmäßig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warmstellen.

Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen. Erneut etwas Olivenöl hineingeben. Chili und Knoblauch darin andünsten. Die Zucchini-Streifen hinzufügen und ebenfalls kurz anbraten. Den Muschelfond und die Tomaten dazugeben und aufkochen lassen.

Fertigstellen und servieren:

- 400 g Spaghetti
- Olivenöl
- Meersalz
- Piment d'espelette
- 12 Blätter Minze
- 4 Minz-Spitzen

Minze vorsichtig waschen, trocken tupfen und fein schneiden.

Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Abtropfen lassen und mit Muscheln und Gamba-Stücken in den Zucchini-

Muschelsud geben. Alles durchschwenken und mit Salz, Piment d'espelette, Minze und Olivenöl abschmecken.

Das Gericht auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit je 1 Minz-Spitze garnieren und sofort servieren.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 26.05.2022

Koch/Köchin: Dirk Luther

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen